

Die Königin der Taiga erobert Europa

Die Zedernuss soll vor Herzinfarkt schützen und zur Völkerverständigung beitragen



Die Ureinwohner der Taiga kennen sie schon seit Urgedanken, die magische Energie der sibirischen Zeder und ihrer heilsamen Nüsse. Mit steigendem Lebensstandard und Gesundheitsbewusstsein nimmt die Nachfrage nach dem „Brot der Taiga“ in Russland zu und bereits stehen die Zederfrüchte auch in Europas Reformhäusern. Im Herbst ziehen die Sibirier wieder in die Wälder auf der Suche nach der Zedernuss, die heute wie vor Urzeiten wieder am Ursprung allen Lebens in der Taiga steht.

Christian Weisflog

Nur im Schrittempo, aber mit aller Kraft, quält sich der alte sowjetische Militärlaster den steilen Anstieg hinauf. Einzige die groben Stollen an seinen mächtigen Rädern erlauben ein stetes Vorankommen im tiefen moorigen Boden. Der Blick schweift über die endlosen bewaldeten Rücken und kahlen Täler des Altai-Gebirges – einem Ausläufer des Himalaja an der Grenze zu China, der Mongolei und Kasachstan.

Der Weg zur „Königin der Taiga“, wie die sibirische Zeder in Russland respektvoll genannt wird, ist beschwerlich – gut hütet sie ihre Schätze. Wie es sich für eine Königin gehört, überragt die Zeder die übrige Flora und thront stolz auf den Gebirgsrücken des Altai. Knapp zwei Stunden braucht der Lastwagen für die 15 Kilometer vom 200-Seelen-Dorf Kujus in der Talsohle bis zur Passhöhe.

Aber die Mühe zahlt sich aus. Ganz oben, unter den Zedern, ist die Luft mit ätherischen Ölen gesättigt und intensivster Nadelwaldduft erfrischt die Atemwege. Sibirische Zedern sollen gemäß russischen Wissenschaftlern gar eine keimtötende und sterilisierende Wirkung haben. „Wenn man drei Wochen in dieser Luft lebt, fühlt man sich wie gereinigt“, sagt Alexej Tschegodajew aus Nowosibirsk, der seit vier Jahren Zedernüsse verarbeitet.

Dicht stehen die Zedern nebeneinander. Hoch steigen sie auf zum Himmel – wie Säulen. Im Schatten ihrer mit hellen Flechten behängten Äste wachsen Waldbeeren, wuchert das Unterholz – ein Märchenwald wie aus den schönsten Kinderfantasien, ein wahres Paradies für Kobolde, Nymphen und Wichte. Die Natur im Altai ist noch nicht entzaubert und der archaische Glaube der Menschen an eine belebte Umwelt ist tief verwurzelt. „Gott ist in den Felsen, in den Pflanzen und Tieren“, erklärt der 44-jährige Slawa Uchatschen aus Kujus. Die Zeder gilt den Einwohnern als heilig und den sibirischen Schamanen als Lebensbaum: Die Wurzeln symbolisieren die Erde, aus der die Menschen hervorgingen, die Kronen den Himmel, wo die Ahnen leben. Manchmal, so erzählt Uchat-

schon, gehe er hin, umarme eine Zeder, lege sein Ohr an ihre Rinde und spreche mit ihr. Bäume sind nach dem sibirischen Urglauben Gefühlswesen und mit dem Menschen verwandt. Deshalb bringe er der Taiga zu Füßen ihrer Königin Opfer, wenn er sich ihrer Schätze – Tiere und Pflanzen – bediene und bitte sie um Verzeihung, erklärt Uchatschen.

Allein der Lebensrhythmus der sibirischen Zeder mutet göttlich an: Bis zu

Streng biologisch gesehen, gehört die sibirische Zeder (lat. *Pinus sibirica*) zur Familie der Pinien beziehungsweise Kiefern. Auf Russisch wird sie als „Kedr“ bezeichnet, worauf die wissenschaftlich nicht ganz korrekte deutsche Benennung als Zeder zurückzuführen ist. Sie wächst vom Ural bis an die Pazifikküste und vom Polarkreis bis in die Mongolei.

Während die Königin der Taiga im Norden auch das Tiefland beherrscht, gedeiht sie im gebirgigen Süden, insbesondere im Altai, in einer Höhe zwischen 1 000 und 3 000 Metern. „Im Altai wachsen besonders schmackhafte Zedernüsse“, weiß Aleksandr Sojnikow, der seit einigen Jahren Zederprodukte nach Deutschland importiert und mittlerweile auch in die Schweiz, nach Holland und Österreich weiter vertreibt. Angefangen hat er mit Kilogrammen, in diesem Jahr

wo sie in einfachen Zelten hausen und ihr Essen auf dem offenen Feuer zubereiten. Seit letztem Jahr sammeln auch Tatjana Ilakowa und ihr Mann Wladislav Nüsse. „Aus Notwendigkeit“, erklärt Tatjana. Sie habe zwei Kinder zu ernähren. Im Sommer arbeitet sie zwölf Stunden pro Tag in einem Touristenlager für 2 500 Rubel (knapp 100 Dollar) im Monat. Aber im Winter gibt es sonst keine Arbeit. Wenn die Ernte gut ist, ziehen sie bis Januar in die Taiga. Immer wieder für zwei Wochen, bei Schnee und Kälte.

Kontrolliert wird die Lese von Daniil Tantibarow, dem Förster aus Kujus. Wer auf die Suche gehen will, muss sich bei ihm eine Erlaubnis holen. Einheimische dürfen 30 Kilogramm Nüsse gebührenfrei ernten, auf jedes weitere Kilo steht eine Abgabe von 3 Rubel. Zwischen 30 und 50 Rubel pro Kilo erhalten die Sammler derzeit von ihren Abnehmern. Nach dem Zusammenbruch der Sowjetunion und ihrem Wirtschaftssystem ist die Zedernuss für die Einheimischen wieder wie zu Urzeiten zur Lebensgrundlage, zum zweiten Brot geworden: „15 Jahre trugen die Bäume in unserem Gebiet keine Nüsse, nun seit vier Jahren jeden Herbst. Wenn es keine Nüsse gibt, beginnen die Leute zu stehlen“, erzählt Förster Tantibarow.

Längst haben auch andere das Geschäft gerochen. Aus Zentralasien und dem Kaukasus kämen sie, weiß Tantibarow. So ist zum Beispiel Umursak Abdikasimow aus der südkirgisischen Stadt Osch gleich mit seinen drei Brüdern in den Altai gereist. Seit einem Monat lesen sie bereits Zederzapfen oberhalb von Kujus. Umursak ist der beste Kletterer von allen. Flink erklimmt er die Wipfel, wo die Zapfen hängen, um sie mit einem Holzstock von den Ästen zu schlagen.

Ausländer, die sich an den Schätzen der Taiga bedienen, sorgen bei Einheimischen für böses Blut. Besonders die Chinesen, die als Abnehmer sehr aggressiv auf den Markt drängen. „Sie kaufen bereits 50 Prozent der Jahresernte“, meint Tschegodajew. Im Ge-

Die Russen und ihre Volksmedizin schwören geradezu auf die Heilkräfte der Zedernuss. Und Erfahrungsberichte aus der medizinischen Anwendung bestätigen ihre gesundheitsfördernde Wirkung. Die Zedernuss enthält nachgewiesen ein sehr hohes Maß an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Diese senken den Cholesterinspiegel im Blut und hemmen daher die Bildung von Arteriosklerose, die Verengung von Gefäßen durch Ablagerungen. Das in hoher Konzentration vorhandene Vitamin E schützt ebenfalls vor Gefäßschädigungen. Zedernüsse können daher Bluthochdruck und Herzinfarkt vorbeugen. Aufgrund ihrer weiteren Inhaltsstoffe und ihrer Gesamtkomposition sollen sie aber noch gegen viele weitere Krankheiten wirken. Laut wissenschaftlichen Untersuchungen und Erfahrungen aus Sibirien soll Zedernussöl unter anderem gegen Magengeschwüre, Hautallergien und Leberzirrhose wirksam sein. Die Verabreichung von Zedernussöl an Strahlenopfer aus Tschernobyl führte zu einer deutlichen Verbesserung ihres Allgemeinbefindens.

Die Zedernuss ist eine schmackhafte Nahrungsergänzung. Sie hinterlässt auf der Zunge einen dezent harzigen Geschmack und einen süßlichen Abgang. Das Öl der Zedernuss ist leicht verdaulich und eignet sich gut für Salate. Angeblich soll Moskaus Oberbürgermeister Jurij Luschkow eine Schwäche für Pfannkuchen („Bliny“ auf Russisch) aus Zedernussmehl haben.

Auch Aleksandr Sojnikow bekommen die Nüsse gut. Er leidet selbst an Gastritis und setzt bei der Behandlung unter anderem auf Zedernussöl: „Es hilft und lindert die Schmerzen“, meint der 58-jährige Musiker und Komponist. Zur Zedernuss als Heilmittel und Importware kam Sojnikow, der seit 35 Jahren mit einer deutschen Frau verheiratet ist, auf verschlungenen Wegen, genauer gesagt über Bücher. Das entscheidende Schriftstück war die „Rose der Welt“ (auf Russisch „Rosa Mira“) des russischen Mystikers Daniil Andrejew. 1906 geboren in Berlin und in Moskau aufgewachsen, wurde Andrejew 1947 wegen des Verdachts, eine antisowjetische Gruppierung zu gründen, zu 25 Jahren Gefängnis verurteilt. Hinter Gittern entstand sein Buch „Rose der Welt“, ein Werk in der Tradition von Dante Alighieri und William Blake. Die Lektüre veränderte Sojnikows Leben grundsätzlich: „Früher war mir Musik wichtig, 20 Stunden pro Tag. Aber warum Musik? Ich merkte, dass es Wichtigeres, dass es Gott gibt“, erzählt der in St. Petersburg geborene Musiker. Andrejew war die Annäherung zwischen Völkern, ihrer Geschichte und Kulturen ein ernstes Anliegen und so machte sich Sojnikow auf, diesen Weg zu beschreiten. Als er Anfang der schwierigen 90er Jahre Russland mit seiner Frau in Richtung Deutschland verließ, gründete er in seiner neuen Heimat den Rosa-Mira-Verlag. Mit diesem Projekt will er den deutschen Lesern spirituelle Literatur aus Russland näher bringen. Über die von ihm verlegten russischen Autoren horte er von der Zedernuss und ihren wunderbaren Heilkräften. Mit ihrer Hilfe will er nun die finanzielle Grundlage seines Verlags sichern. Geht es nach Sojnikows Willen, soll die Zedernuss möglichst vielen kranken Europäern Linderung bringen, den Einwohnern Sibiriens eine Lebensgrundlage bieten und über seinen Verlag zur Völkerverständigung beitragen. Das ist aber noch nicht alles. In Zukunft möchte er auch Zederbäume aus Russland importieren. Grünen Bundestagsabgeordneten hat er bereits den Vorschlag gemacht, einen Ring aus Zedern um die deutschen Städte mit der größten Luftverschmutzung anzupflanzen. Doch dies ist wieder eine andere Geschichte.



Jagd auf die Zedernuss: Importeur Aleksandr Sojnikow (oben), Sammler Umursak Abdikasimow (links) und Förster Daniil Tantibarow (rechts).

800 Jahre alt werden sie, erreichen eine Höhe zwischen 40 und 50 Metern, einen Durchmesser von bis zu zwei Metern. Zwischen 15 und 50 Jahre können vergehen, bevor sie das erste Mal blühen und Früchte in ihren Zapfen tragen. Ganze 18 Monate dauert es von der Bestäubung der Blüten bis zur Ernte der Zapfen und den darin eingeschlossenen Nüssen.

sind es bereits elf Tonnen. Zusammen mit seinem Lieferanten Tschegodajew und einem Inspekteur, der die Ernte gemäß ökologischen Standards prüfte, reiste Sojnikow Mitte September in den Altai, um sich ein Bild der Zedernusslese vor Ort zu machen.

Zu dieser Jahreszeit beginnt im Altai die Ernte. Für ein bis zwei Wochen ziehen die Einheimischen dann in die Taiga,

gensatz zu den Russen verhandelten die Chinesen nicht, sondern kauften die Ware um jeden Preis, erzählt der 31-jährige gelernte Maschinenbauingenieur. Doch noch scheint der Markt genug groß für alle zu sein. Laut Tschegodajew hat sich dieser in den vergangenen Jahren verzehnfacht. Dafür verantwortlich seien der verbesserte Lebensstandard und ein erhöhtes Gesundheitsbewusstsein in Russland.